



問題

肉体的・精神的な疲労に良いといわれるたんぱく質やアミノ酸、ビタミン B₁ が豊富な食材はどれ？

A あさり B ほうれん草 C 豚肉

(正解はページ下部)



第19回

心の不具合、ときほどこします

なんとなく上手くいかない…、腑に落ちない…

ちょっとした不具合が大きな塊となる前に、悩める人々の心に寄り添う福西先生がいきいきと暮らすヒントをくれます！

監修／南青山アンティーク通りクリニック院長 福西 勇夫（精神科医）

Q 人の話を途中で遮ってしまう

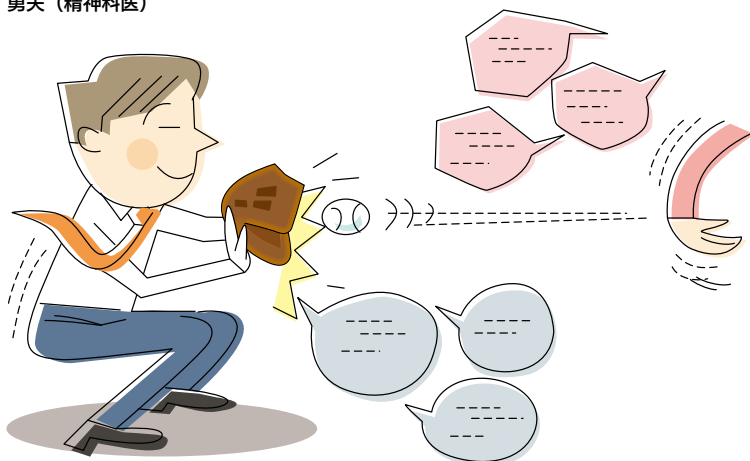
A 話をしたい、聞いてほしいのならば、まず聞くに徹しましょう

人の話を途中で遮ってまで話をしてしまうというあなたは、よほど話し好きな人なのでしょう。さらには、それだけ話ができるということは、知識や話題も豊富なのでしょう。ただ、そのことが悩みの種であるのならば、ときに空気を読まず、周囲をしらけさせたり、反感を買ってしまうこともあるのかもしれません。

では、なぜ人の話を遮りたくなるのかを考えてみましょう。1つは、その人の話にどうしても同意できない、間違っている、だから自分が正さなければ、との思いからついつい話を遮ってしまう…。深夜の討論番組などでも、よくみられる光景です。自分に自信があるからこそやってしまうことなのでしょうが、相手も自分が正しいと思って話しています。このようなとき、聞く耳を持ってもらうためには、まずは相手の話を聞くことが大切です。

会話はキャッチボール

もう1つは、相手の話に共感するがあまり、自分の似たような体験を被せてみたり、知識や意見、思いを披



露してしまうケースです。あなたの話が相手の話以上に面白く、周囲を感動や爆笑の渦に巻くことができるのならば、それもありませんが、なかなか難しいものです。あなたは共感しているつもりなのに、相手や周囲には反感を買われてしまうという本意な結果になってしまいます。このような場合も、やはりまずは聞くに徹するのが得策なのです。相手の話をじっくり聞いたうえで、「わかるわかる！実は私も…」と話し出せば、お互い気持ちよく思いを共有することができますし、話はより弾むことでしょう。

会話はキャッチボールです。相手の話をきちんと受け止めてから、自分の話を相手に投げる。これを心がけてみてください。



正解
C

【解説】

疲労回復には、ダメージを受けた筋肉を修復するためのたんぱく質が欠かせません。また、豚肉などの動物性たんぱく質には、精神的な疲労に関係するセロトニンの材料となるアミノ酸「トリプトファン」が多く含まれています。さらに、豚肉は疲労回復や自律神経の修復を助けるビタミン B₁ も豊富です。これらの相乗効果で、心身の疲労回復に効果を発揮してくれます。